



Tocanita de cartofi de post

Ingrediente

- 1 kg Cartofi
- 100 g Morcovi
- 70 g Ceapa
- 60 g Ardei gras
- 2 catei Usturoi
- 10 g MAGGI Felul Doi Legume
- 30 ml Ulei de floarea soarelui
- 15 g Boia de ardei dulce
- 1 legatura Patrunjel verde

Instructiuni

1. Taie cartofii, morcovii, ceapa, ardeiul si usturoiul.
2. Pune la calit in ulei ceapa si morcovii. Aadauga cartofii si ardeiul, apoi toarna apa cat sa acopere legumele si lasa sa fiarba timp de 5 minute.
3. Aadauga MAGGI Felul Doi Legume si lasa sa fiarba zece minute la foc potrivit, apoi adauga boiaua si patrunjelul.
4. Lasa mancarea pe foc pana se fierb legumele complet, apoi este gata de servit.

Nutritie

Carbohidrați	31.73 g
Energie	187.77 kcal
grăsimi	5.65 g
Proteină	3.91 g

35 Min

6 Portii